



	月	火	水	木	金	土	日
			9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
おひるごはん	<p>お月見びよりですね～ きれいだ～</p>		<p>ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉と千ゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁</p>	<p>ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	
		栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/9.3/8.4/45.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.4/7.6/38.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.4/8.1/49.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.8/6.1/44.0/0.7
おひるごはん	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
	敬老の日	<p>●お月見カレー 大根とアスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	秋分の日	<p>チキンピラフ さつま芋クリームコロッケ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏肉と小松菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)</p>	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/7.7/5.3/51.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/12.5/6.6/43.1/0.9		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 414/10.3/14.9/58.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.8/6.2/42.3/0.7	
おひるごはん	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
	<p>肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉と千ゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.5/7.3/37.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.8/5.2/43.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/9.3/8.4/45.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.4/7.6/38.2/1.0			

※都合により、献立を変更する場合がございます。